

Health Benefits

| | |
|---|---|
| Stage | Precontemplation/Contemplation |
| Barrier | Lack of knowledge about the benefits of vegetables for children |
| Objective | <ul style="list-style-type: none">• Increase knowledge about the health benefits of vegetables for children |
| Materials | <ul style="list-style-type: none">• Health Benefits of Vegetables (take-home card) |
| Introduction | <ul style="list-style-type: none">• Today we are going to talk about the health benefits of vegetables for children. Many people are aware that vegetables have health benefits for adults. But is it really that important that a young child like (<i>child's name</i>) eats vegetables?• What are some health benefits of vegetables for children that you are aware of? <p><i>Validate the caregiver's accurate responses as you proceed with the lesson and dispel misconceptions as appropriate.</i></p> |
| Importance of offering children vegetables at an early age | <ul style="list-style-type: none">- Aside from the health benefits children get from eating vegetables, offering children vegetables at an early age helps to establish a foundation for eating healthy later in life. |
| Immediate benefits to children | <ul style="list-style-type: none">- Vegetables contain vitamins, minerals and fiber which are important for healthy growth and development in children.- Different vegetables have different nutrients. |

Dark green and yellow vegetables

- Let's start by discussing dark green and yellow vegetables
- Prompt caregiver to give examples of dark green and yellow vegetables such as greens, sweet potatoes, carrots, spinach, and winter squash.*
- Dark green and yellow vegetables are important for healthy eyes and they help with seeing at night. They are rich in vitamin A.

Vitamin C in vegetables

- Some vegetables are rich in vitamin C and help cuts and scrapes heal faster and fight off sniffles and colds.
- Actually, many of us associate vitamin C mainly with fruits. Some vegetables are even better sources of vitamin C than fruits.
- Which vegetables do think might be good sources of vitamin C?
- Examples: bell peppers, potatoes, cabbage

Fiber

- Other vegetables are rich in fiber which is sometimes thought of as nature's broom. Fiber helps "sweep" food through our digestive tract, helping to prevent constipation.
- All vegetables have some fiber but broccoli, brussels sprouts, and corn are especially rich sources of fiber

Take-home activity

Review take-home card with the caregiver.

Beneficios a la salud

| | |
|--|--|
| Etapa | Precontemplación/Contemplación |
| Obstáculo | Falta de conocimiento acerca de los beneficios a la salud que tienen las verduras para los niños |
| Objetivo | <ul style="list-style-type: none">• Aumentar el conocimiento de los beneficios a la salud que tienen las verduras para los niños |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Beneficios a la salud de las verduras (tarjeta para la casa) |
| Introducción | <ul style="list-style-type: none">• Hoy vamos a hablar de los beneficios a la salud que le ofrecen las verduras a los niños. Muchas personas saben de los beneficios a la salud que ofrecen las verduras para los adultos. Pero, ¿es realmente importante que un niño pequeño como (<i>nombre del niño</i>) coma verduras?• ¿Cuales son algunos beneficios a la salud que ofrecen las verduras? <p><i>Confirme las respuestas correctas y mientras continua con la lección y aclare cualquier duda.</i></p> |
| Importancia de ofrecer verduras a una temprana edad | <ul style="list-style-type: none">- Aparte de los beneficios a la salud que los niños obtienen por comer verduras, ofrecer verduras a una edad temprana ayuda a establecer los hábitos de comer saludable mas tarde en la vida. |
| Beneficios inmediatos para los niños | <ul style="list-style-type: none">- Las verduras contienen vitaminas, minerales y fibra, los cuales son importantes para el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños.- Diferentes verduras tienen diferentes beneficios. |

Verduras verde oscuro y amarillas

- Vamos a comenzar por hablar de las verduras verde oscuro y amarillas.

Dígale a la persona que cuida al niño que de ejemplos de estas verduras. Algunas de estas son las hojas verdes, camote, zanahoria, espinaca, calabaza de invierno.

- Las verduras verde oscuro y amarillas son importantes para ojos saludables y una buena visión de noche.

Verduras ricas en vitamina C

- Algunas verduras son ricas en vitamina C y esto ayuda a que los golpes se sanen más rápido. Estas verduras también son buenas para combatir los resfriados.

- Muchos de nosotros asociamos la vitamina C mayormente con las frutas pero muchas verduras son mejores fuentes de vitamina C que las frutas.

- ¿Que verduras cree usted que son buenas fuentes de vitamina C?

- Algunos ejemplos son pimientos, papas y repollo

Fibra

- Otras verduras también tienen fibra, que a veces se conoce como la ‘escoba de la naturaleza’ porque ayuda a ‘barrer’ la comida a través del sistema digestivo, ayudando a prevenir el estreñimiento.

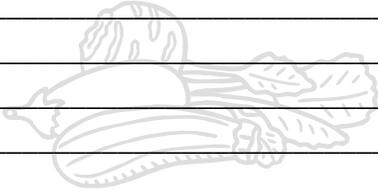
- Todas las verduras tienen algo de fibra pero el brócoli, coles de Bruselas y el maíz son especialmente ricos en fibra.

Actividad para la casa

Repase la tarjeta para la casa con la persona que cuida al niño.

Health Benefits of Vegetables

Over the next few weeks take note of your child's playmates who eat vegetables regularly. Is there anything that their mothers do differently from you as far as getting their children to eat vegetables? Write down your observations below:



Bring your list with you on your next visit and we will discuss your observations.

Remember

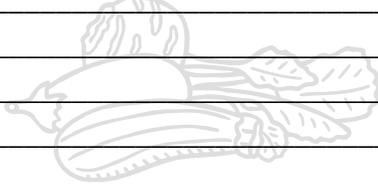
Vegetables are good for children because they contain vitamins A and C, minerals and fiber.

Eating vegetables will help:

- skin, teeth and gums stay healthy
- cuts and scrapes heal faster
- eyes stay healthy
- prevent constipation

Health Benefits of Vegetables

Over the next few weeks take note of your child's playmates who eat vegetables regularly. Is there anything that their mothers do differently from you as far as getting their children to eat vegetables? Write down your observations below:



Bring your list with you on your next visit and we will discuss your observations.

Remember

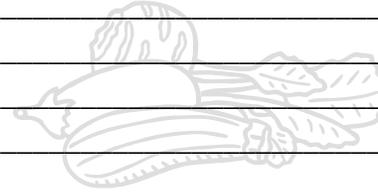
Vegetables are good for children because they contain vitamins A and C, minerals and fiber.

Eating vegetables will help:

- skin, teeth and gums stay healthy
- cuts and scrapes heal faster
- eyes stay healthy
- prevent constipation

Health Benefits of Vegetables

Over the next few weeks take note of your child's playmates who eat vegetables regularly. Is there anything that their mothers do differently from you as far as getting their children to eat vegetables? Write down your observations below:



Bring your list with you on your next visit and we will discuss your observations.

Remember

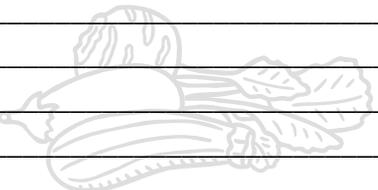
Vegetables are good for children because they contain vitamins A and C, minerals and fiber.

Eating vegetables will help:

- skin, teeth and gums stay healthy
- cuts and scrapes heal faster
- eyes stay healthy
- prevent constipation

Beneficios a la salud de las verduras

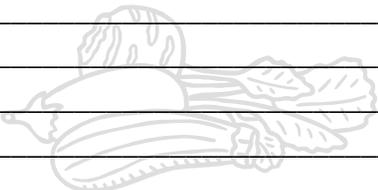
Durante las próximas semanas tome nota de los amigos de su hijo que comen verduras regularmente. ¿Hay algo que sus mamás hacen diferente para hacer que ellos coman verduras? Escriba sus observaciones:



Traiga esta lista con usted en su próxima visita y discutiremos las observaciones.

Beneficios a la salud de las verduras

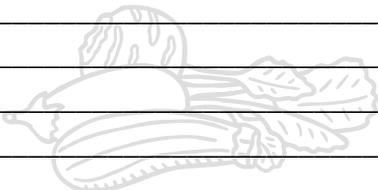
Durante las próximas semanas tome nota de los amigos de su hijo que comen verduras regularmente. ¿Hay algo que sus mamás hacen diferente para hacer que ellos coman verduras? Escriba sus observaciones:



Traiga esta lista con usted en su próxima visita y discutiremos las observaciones.

Beneficios a la salud de las verduras

Durante las próximas semanas tome nota de los amigos de su hijo que comen verduras regularmente. ¿Hay algo que sus mamás hacen diferente para hacer que ellos coman verduras? Escriba sus observaciones:



Traiga esta lista con usted en su próxima visita y discutiremos las observaciones.

Recuerde

Las verduras son buenas para los niños porque tienen vitamina A y C, minerales y fibra.

Comer verduras ayuda a:

- Que la piel, los dientes y a las encías se mantengan saludables
- Que los golpes y las raspaduras se curen más rápido
- Tener ojos saludables
- Prevenir el estreñimiento

Recuerde

Las verduras son buenas para los niños porque tienen vitamina A y C, minerales y fibra.

Comer verduras ayuda a:

- Que la piel, los dientes y a las encías se mantengan saludables
- Que los golpes y las raspaduras se curen más rápido
- Tener ojos saludables
- Prevenir el estreñimiento

Recuerde

Las verduras son buenas para los niños porque tienen vitamina A y C, minerales y fibra.

Comer verduras ayuda a:

- Que la piel, los dientes y a las encías se mantengan saludables
- Que los golpes y las raspaduras se curen más rápido
- Tener ojos saludables
- Prevenir el estreñimiento